

まなびの扉

令和7年度

自力整体でセルフケア・前期

自分の体を自分自身でケアします。

人とは比べず、頑張らず、心地よさを感じながら

「自分の力」で歪みを整え「自然治癒力」を高めましょう。

日にち 4/16、5/7・21、6/4・18、7/2・16

(水曜日に変更/全7回)

※多治見市に警報発令の場合など、状況によっては変更
や中止になる場合があります。

時 間 10時30分～11時45分 (午前中に変更)

【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも 25名 *託児希望の方要問合せ

【講 師】 神ノ川惟香子(自力整体ナビゲーター)

【参加料】 3,850円

【持ち物】 飲み物、スポーツタオル、ヨガマット
(ヨガマットのない方 貸し出し有り)

【申込み】 3月2日(日)より受付開始



お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500